

## Le travail sur l'Ombre : Chapitre 8 de *The religion of Tomorrow* (La religion de demain), Shambhala : Boulder, 2017

« Votre matériel d'ombre indique exactement les domaines où vous pouvez grandir. » - p273

Comme je l'ai mentionné, peu de systèmes spirituels (s'il en existe même) ont une compréhension complète du matériel d'ombre, c'est-à-dire du matériel personnel réprimé, dissocié, désapproprié et inconscient. Il y a bien une conscience des émotions négatives et de leurs effets pervers, il existe même la notion d'un magasin de la conscience anticipant l'inconscient collectif de Jung de plus d'un millénaire. Mais à part cette compréhension générale par les Traditions que certains mécanismes de défense génèrent différents types d'inconscient psycho-dynamiquement réprimé, l'Ombre est essentiellement une découverte occidentale moderne.

On peut certainement argumenter que la psychothérapie et la spiritualité sont deux choses complètement différentes et qu'il ne faudrait pas les confondre, si bien qu'il n'est pas nécessaire de les intégrer. On peut expérimenter un état d'Illumination indépendamment de son état de santé, et on peut entreprendre des psychothérapies sans connaître l'Illumination et l'Éveil. (Il existe un nombre croissant de nouvelles thérapies de l'ombre qui incorporent une reconnaissance de la réalité non duelle, ou des expériences paroxystiques, mais je voudrais aborder maintenant la problématique inverse : il ne s'agit pas d'inclure la spiritualité dans la thérapie mais d'inclure la thérapie dans la spiritualité.) Je vous accorde que les deux peuvent être considérées séparément, et, dans un certain sens, ces deux thématiques sont indépendantes l'une de l'autre. Mais quand on arrive aux étapes pragmatiques quotidiennes et aux stades de la pratique spirituelle, on se heurte invariablement – et cela signifie *toujours* – à du matériel d'ombre, ce qui fait de l'Ombre un aspect intrinsèque de la dimension spirituelle et du chemin d'Éveil lui-même.

Le Dr. Roger Walsh, comme je l'ai dit, est un psychiatre et un enseignant Bouddhiste. Quand il guide des retraites de méditation, il lui arrive souvent de proposer des sessions où il rencontre les étudiants en face à face et s'intéresse aux problématiques survenant dans leur pratique méditative et dans leur vie en général. Et il affirme que pratiquement 80 pour cent de ces problèmes relèvent largement du domaine de la psychothérapie, ils ne sont ni spirituels ni méditatifs. Si son expérience est généralisable, alors les professeurs de méditation (et les enseignants spirituels en général) qui n'utilisent pas de techniques psychothérapeutiques, donnent à leurs élèves des réponses inadaptées dans 80 pour cent des cas, des réponses qui ne sont pas aidantes, ou pas aussi aidantes qu'elles pourraient l'être. C'est tout simplement effrayant, et cela ne constitue certainement pas une *upaya* (une habileté des moyens) très efficace. Il apparaît donc que le travail sur l'ombre est un sujet légitime qui devrait être inclus dans tout Quatrième Tournant<sup>1</sup> (et dans toute spiritualité Intégrale en générale, ou toute Pratique de Vie Intégrale).

L'ombre existe au départ à cause de la nature-même du développement et du processus d'évolution que traverse la psyché, à la fois dans les stades et dans les états. Nous avons vu que la dynamique centrale de développement (chez les individus et dans l'univers au sens large) est « transcender et inclure », ou « nier et préserver » - chaque moment présent préserve l'essentiel de ce qui est survenu auparavant et lui ajoute ses propres éléments créatifs nouveaux et transcendants. Et quelque chose peut mal se passer dans les deux dimensions (transcender et inclure) à pratiquement tous les stades

---

<sup>1</sup> de la roue du Dharma (NdT)

ou états, ce qui produit un type spécial de problématique d'ombre dans chaque cas. C'est assez direct et prédictible, d'une certaine façon.

## Addictions et allergies

Nous avons vu que dans chaque séquence développementale (états et stades), le soi central s'identifie avec un stade de structure de base ou avec un état majeur, et voit donc le monde à travers ce stade ou cet état ce qui génère une Vision du monde et un Point de Vue. Lorsqu'il se trouve à un stade ou un état (chakra/étui/structure ou état/corps/domaine), le soi doit embrasser et intégrer toutes les caractéristiques majeures de cette dimension, toutes ses qualités, ses pensées, ses sentiments, ses besoins et ses pulsions. S'il n'y parvient pas complètement, il va soit rester fusionné avec certains éléments (il ne va pas les transcender et se différencier) – ce qui crée une *fixation*, un *attachement*, une *addiction* à ces éléments (dans le domaine grossier, à la nourriture, au sexe, au pouvoir, à l'argent, etc... ; dans le domaine subtil, à la luminosité, au prana, aux éléments de l'âme, aux intuitions, à l'illumination et ainsi de suite ; dans le causal aux archétypes, au moment présent, aux sensations de félicité, aux aspects du Soi Supérieur, etc...). D'un autre côté, il peut se désapproprier et dissocier ces éléments (au lieu de les intégrer, de les inclure) – et cela créera l'*évitement*, ou *dissociation* ou *allergie* à ces mêmes éléments (nourriture, sexe, pouvoir, âme, Soi Supérieur et ainsi de suite).

C'est tout particulièrement à chaque jonction développementale, en passant d'un stade au stade suivant (un « pivot ») ou d'un état au suivant (un « aiguillage »), que ce type de dysfonction va le plus souvent se produire. En passant du stade oral au stade suivant, si le soi n'arrive pas à se différencier correctement des pulsions orales, il va demeurer identifié avec elles, et développer une fixation orale ou une addiction, en substituant la nourriture à d'autres besoins à satisfaire, et en l'utilisant pour se sentir mieux. A l'inverse, si la différenciation du stade oral - qui est supposée se produire normalement - va trop loin vers la dissociation, alors le soi génère une allergie à la nourriture, et on aboutit à des désordres alimentaires tels que la boulimie ou l'anorexie. Dans les deux cas, une sous-personnalité infrarouge liée à la nourriture est créée, elle vit dans l'inconscient submergent, et elle envoie constamment des symptômes et des symboles qui amènent la nourriture au premier plan dans les interactions et les relations. Dans les conditions normales, le domaine oral demeure, mais l'identification exclusive avec lui, est abandonnée – sans fixations ni dissociations, ni addictions ni allergies orales. Malgré cela, *nous avons toujours la capacité et le besoin de manger*. Nous avons toujours l'échelon de la nourriture, l'échelon du chakra 1, le domaine oral, mais nous ne sommes plus exclusivement identifiés avec lui ni ne voyons le monde à travers cette lunette. Nous gardons la pulsion orale (l'échelon de structure de base), mais pas la fixation ou la dissociation. Les stades et les états restent, les Visions du monde et les Points de Vue passent.

Une sous-personnalité est le sujet d'un stade qui refuse de devenir un objet du stade suivant. Comme nous l'avons vu, Robert Kegan définit ainsi le développement : « Le sujet d'un stade devient l'objet du sujet du stade suivant. » Je dirais plus spécifiquement que le « Je » d'un stade devient un « moi/mien » du « Je » du stade suivant. Une sous-personnalité est un « Je » qui ne va pas devenir un « moi/mien » et qui soit demeure imbriqué dans le « Je » central (en tant que fixation) ou se clive comme un sous-« Je », une sous-personnalité (dissociation). Ces deux phénomènes sont inconscients, ils ne sont pas un objet de conscience (c'est-à-dire qu'ils demeurent un sujet à ce stade qui ne réussit pas à devenir un objet du sujet du stade suivant). Cela déforme le processus développemental, en gardant des parties du « Je » arrêtées, bloquées dans l'attachement à des éléments du stade précédent, et en leurrant des parties de la conscience censées continuer leur croissance vers des stades plus élevés de conscience, en transcendant et incluant. Dans cet accident de parcours, soit la partie « transcende »,

soit la partie « inclut » a été cassée, distordue, déformée, ne laissant que des victimes sur le bord de la route.

Il en est de même pour les états, tout particulièrement à leurs aiguillages (c'est-à-dire lorsque le centre de gravité des états passe de grossier à subtil, puis de subtil à causal, et ainsi de suite). Par exemple, tandis que le soi passe de grossier à subtil, son centre de gravité passe de l'ego grossier à l'âme subtile, où l'âme est le soi identifié avec le domaine du subtil et son Point de vue (bien qu'il soit encore conscient du domaine grossier, le soi n'est simplement plus identifié exclusivement avec lui – l'état demeure mais pas son Point de Vue). Lorsque le soi se prépare à passer du subtil au causal, il doit laisser aller son âme subtile (ou mourir à elle) pour pouvoir faire cette transition. S'il craint cette mort, ou cherche à l'éviter, le soi peut demeurer secrètement identifié avec l'âme et attaché à elle – c'est une addiction à l'âme qui va fausser la compréhension du domaine causal qui restera hors de portée. La conscience-elle-même (comme Dan Brown nomme cet état causal) va devenir plutôt distordue. Elle ne sera pas libérée de la personnalité subtile, elle lui sera intimement attachée et restera identifiée avec elle (elle possèdera donc une fixation inconsciente à l'âme). A l'inverse, si cette différenciation va trop loin, il en résultera une allergie à l'âme, où la personne va cliver des parties d'elle (au lieu de les transcender) en une sous-personnalité d'âme inconsciente, qu'elle déteste et rejette, tout en détestant l'âme en général chaque fois qu'elle se montre – en théologie, en psychologie, chez les autres, dans d'autres religions, en elle-même. Ce qu'elle déteste, naturellement, c'est sa propre âme subtile, qu'elle n'a pas correctement transcendée mais qu'elle s'est désappropriée de façon dysfonctionnelle.

## Le Processus 3-2-1

La plupart de ces parties dissociées, désappropriées de soi-même, ont commencé comme une partie du soi (une qualité de 1<sup>ère</sup> personne, une pensée, un sentiment, un trait ou une caractéristique) qui a ensuite été poussée dehors par un mécanisme de défense *constitué du même matériau* que l'échelon de structure ou l'état où se trouve le soi lorsque le dysfonctionnement se produit. Voici rapidement quelques exemples de dysfonctions se produisant à divers pivots: introjection et projection par la limite entre le soi et l'autre du domaine sensorimoteur (magenta pivot-2), répression dynamique par le cerveau conceptuel au stade de pouvoir intentionnel (rouge pivot-3), dysfonctions règle/rôle et problème avec l'adéquation sociale du cerveau règle/rôle au stade mythique d'appartenance conformiste (ambre pivot-4), dysfonctions de l'estime de soi au stade formel opérationnel introspectif (orange pivot-5), folie aperspective pluraliste (entre autres) au stade pluraliste (vert pivot-6), et séparation holistique par le vision-logique au stade Intégral (turquoise pivot-7). Dans chaque cas, une partie du soi est poussée au dehors par un mécanisme de défense spécifique de l'échelon et de l'état, elle est repoussée dans un « autre », dans un élément de 2<sup>ème</sup> personne présent dans l'inconscient, et souvent elle est même poussée encore plus loin en un élément complètement étranger de 3<sup>ème</sup> personne (un « cela » projeté dans un « lui », « elle », ou « eux »).

En d'autres termes, le processus dysfonctionnel de création d'ombre, procède de la première personne à la deuxième personne puis à la troisième personne – ou 1-2-3. C'est pourquoi le processus 3-2-1 que nous avons développé avec l'Institut Intégral, reverse ce processus, en faisant passer le matériel aliéné de 3<sup>ème</sup> personne « cela » à une personne à qui l'on peut faire face, une 2<sup>ème</sup> personne ou élément « tu » puis à une 1<sup>ère</sup> personne complètement réidentifiée « Je/moi ». Disons par exemple que Georges a un degré significatif de colère (une impulsion de 1<sup>ère</sup> personne), mais que pour diverses raisons (par exemple la colère est inacceptable par ses parents, sa religion ou sa culture), il s'en dissocie et la

repousse hors de sa conscience (dans une 2<sup>ème</sup> personne, un « autre »), et ensuite il la projette encore plus loin sur d'autres extérieurs (un « lui », « elle » ou « eux » de 3<sup>ème</sup> personne, de façon générale un « cela » de 3<sup>ème</sup> personne). Comme maintenant tout le monde semble en colère contre lui, Georges développe en réponse une quantité considérable de peur, ou même de dépression. Il se peut que sa peur (sa colère projetée) se manifeste régulièrement dans des cauchemars comme un monstre dévorant, ou apparaisse comme le sentiment que son chef est toujours mécontent de lui sans raison apparente (il projette sa colère sur son chef, ce qui fait que maintenant le chef apparaît en colère contre *lui*).

Le processus 3-2-1 commence en identifiant un élément de 3<sup>ème</sup> personne auquel on est particulièrement réactif, **soit dans la vie, soit dans les rêves (le monstre, le chef)**. Ce matériel peut être positif ou négatif – s'il est positif, on admire ouvertement, on survalorise et on qualifie de héros la personne sur laquelle on projette sa propre grandeur ou diverses qualités positives ; s'il est négatif, nombre d'individus dans l'environnement semblent posséder cette qualité négative, dirigée justement contre vous – dans cet exemple, la colère. Donc après avoir identifié mentalement l'élément négatif, on fait face à cette personne, créature ou chose, et on lui parle à la deuxième personne. « Qui es-tu ? Que veux-tu ? Pourquoi es-tu ici ? » pendant quelques minutes ou plus, créant un dialogue avec ce matériel à la 2<sup>ème</sup> personne. Ensuite, on prend le rôle de cette 2<sup>ème</sup> personne dans le dialogue et on s'identifie avec cette personne ou créature, on ne lui parle plus, mais on parle *en son nom*, jusqu'à s'être complètement réapproprié la qualité, le sentiment, la caractéristique de la projection, la ramenant ainsi à la 1<sup>ère</sup> personne qu'elle est réellement.

Revenons à Georges, qui rêve qu'un monstre l'attaque. Tandis qu'il parle en tant que ce monstre, et commence à s'identifier avec lui dans le dialogue (il parle à son propre soi en étant l'autre interlocuteur du dialogue), il va immédiatement sentir que le monstre – que lui en tant que monstre – veut annihiler son soi habituel. En tant que monstre, il est furieux, enragé, et hostile contre ce pauvre type et son soi ordinaire. Plus il ressent le monstre, et plus il ressent sa propre agressivité : la colère et l'agressivité ne vont plus pouvoir être niées ou désappropriées, réprimés et projetés. Une fois qu'il s'identifie avec le monstre, au lieu de diriger l'agressivité contre lui-même, il va la diriger vers l'extérieur, vers quelqu'un ou quelque chose d'autre que lui-même. C'est seulement quand il se désappropriait le monstre qu'il dirigeait sa propre agressivité vers l'intérieur, contre lui-même. Quand il se re-identifie avec le monstre ou l'agression, la colère peut maintenant être dirigée vers l'extérieur. Vers quoi ? Voilà le moment où la véritable signification du terme *agresser* vient sur le devant de la scène. L'étymologie d'agresser est « aller contre ». L'agressivité n'est pas l'*hostilité* ; c'est en fait une approche saine, utile et habile. Ainsi nous disons par exemple que le comité parlementaire sur la gestion des déchets « avance agressivement pour régler cette question. » Cela ne veut pas dire que le comité est fâché contre le problème ou qu'il éprouve de l'hostilité contre lui, mais simplement qu'il avance proactivement avec beaucoup d'énergie pour traiter la situation. Si un cerf se dirige vers une source de sel et qu'un buisson de ronces lui barre la route, il baissera la tête, ouvrira les narines, frappera le sol de ses sabots et chargera agressivement le buisson, l'éliminant du passage. Le cerf n'est pas en colère contre le buisson, il ne le hait pas, simplement il mobilise de l'énergie pour enlever un blocage. C'est ce que fait l'agressivité : c'est l'énergie qui dépasse les obstacles. Mais si l'agressivité en général est confondue avec l'hostilité ou la mauvaise humeur, elle peut être jugée mauvaise et rejetée du système du soi, et alors cette énergie libératrice est dirigée directement contre le soi, comme s'il était quelque chose qu'il faut éliminer, donc naturellement le soi réagit par la peur, la dépression et ainsi de suite. Si le soi peut effectivement se réapproprier cette énergie, alors il pourra la tourner vers l'extérieur (ou vers

l'intérieur si c'est là que se trouve le besoin), comme une force qui élimine les obstacles. C'est une force de 1<sup>ère</sup> personne très puissante, très utile.

Si une hostilité véritable est projetée, s'il existe une haine authentique d'une personne ou d'une chose, c'est presque toujours dû à une projection antérieure d'un aspect que l'individu déteste – tout comme les zélotes antigay haïssant leurs tendances homosexuelles, les ont tout d'abord projetées sur les homosexuels, et ont ensuite expérimenté une hostilité énorme contre les gays, qu'ils voyaient partout.

**Dans tous ces cas, il faut commencer par faire le processus 3-2-1 avec la qualité méprisée.** Identifiez la personne, la chose, la qualité ou le trait que l'on hait « là-bas, chez l'autre » puis faites un 3-2-1 sur cet élément pour le rendre à son véritable possesseur.

Si le processus est fait correctement, il s'ensuit une grande sensation de soulagement. Si l'attribut était expérimenté comme une qualité négative, ce qui se produit souvent pour les qualités positives désappropriées et projetées, se le réapproprier va lui rendre ses propriétés intrinsèques positives et joyeuses – c'est un terrible soulagement de convertir ce « cela » effrayant en un « je » heureux !

Freud lui-même s'intéressait à ce problème de la création de l'ombre et de son traitement. La plupart des gens ne savent pas qu'il n'a jamais utilisé les termes « ego » ou « ça ». Ces termes latins pour « Je » et « cela » ont été utilisés par son traducteur James Strachey, pour lui donner un ton plus « scientifique ». Freud utilisait toujours les pronoms allemands *das Ich* (« le Je ») et *das Es* (« le cela »), écrits tels quels. Il dirait ce genre de choses : « Si nous cherchons dans l'esprit, nous remarquons immédiatement deux régions. Le Je est une région consciente, directement accessible, ouverte à notre volonté et facile à voir. Mais ensuite, il existe une région plus vaste, sombre et inaccessible, qui nous est largement inconsciente et assez mystérieuse. Le cela reste largement inconnu. »

Ainsi, une de ses affirmations les plus fameuses, décrivant le but de la psychanalyse est toujours traduite comme : « Là où était le ça, l'ego doit advenir » alors que la traduction littérale de ce que Freud a vraiment dit devrait être « Là où était le cela, le Je doit advenir » - une description assez parfaite du processus 3-2-1. Donc, « le désir de manger – il est juste plus fort que moi, je ne peux pas m'en empêcher » devient « Je choisis de manger trop, et donc je peux arrêter cela. » Le processus convertit le « cela » désapproprié en « Je » réapproprié que je peux contrôler. C'est comme si je me pinçais : Je me pince, puis je nie ce geste et j'oublie que je l'ai fait. « Cela arrive tout seul, je ne sais pas pourquoi, cela fait mal et cela ne va pas s'arrêter. » Je vais me plaindre partout de la douleur (ou de l'anxiété, de la dépression, de la culpabilité, des obsessions), mais je ne sais pas quoi en faire, cela semble hors de mon contrôle – et ça l'est tant que je me le désapproprie. Mais une fois que je vois que *c'est moi qui me pince*, je ne demande pas comment arrêter – j'arrête tout simplement. (Si vous vous pincez, et que vous savez que c'est vous qui vous pincez, est-ce que vous demandez comment cesser de le faire ?) Jusqu'à ce que je me réapproprie cette activité de pincer, elle va effectivement rester un « cela » et je serai perplexe. Mais une fois recontacté et réapproprié, le processus redevient ouvert au contrôle du « Je ». Si je me pince en ce moment et si je sais que je le fais, je suis parfaitement libre d'arrêter. Demander « Comment arrêter ? » signifie que je n'ai pas encore remarqué ce que je me fais à moi-même. Quand je verrai *cela*, cela va cesser. 3-2-1.

Et donc les étapes du processus 3-2-1 sont les suivantes : Trouvez-le, Faites-lui face, Parlez-lui, Soyez-le.

**Première étape : Trouvez-le.** Localisez le symptôme, la pression, la souffrance, l'image, la personne, ou l'objet qui semble être au cœur du problème – c'est-à-dire de la peur, de l'anxiété, de la dépression, de l'obsession, de la jalousie, de l'envie, de la colère. Localisez-le et remarquez tout ce qui le concerne – les symptômes eux-mêmes (les sentiments inconfortables générés par la personne, le lieu ou l'évènement problématique). Remarquez la localisation de ces symptômes dans votre corps (par

exemple, la tête, les yeux, la poitrine, les seins, les bras, les épaules, l'estomac, les intestins, les organes génitaux, les hanches, les jambes, les pieds, les orteils, ou peut-être des muscles isolés ou des groupes de muscles, parfois des systèmes d'organes – digestif, urinaire, reproducteur, respiratoire, circulatoire, nerveux). Remarquez la taille en général de ces symptômes, leur couleur, leur forme, leur odeur, leur texture (ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous pensez à n'importe lequel de ces éléments). Remarquez ce qui les déclenche principalement, ce qui semble les apaiser, et les activités qui les accompagnent le plus souvent (par exemple une augmentation de la fréquence cardiaque, du rythme respiratoire, des contractions musculaires particulières, des maux de tête, des difficultés à avaler, un dysfonctionnement ou un désintérêt sexuel). Ne jugez pas les symptômes comme étant bons ou mauvais, positifs ou négatifs. Faites comme si vous étiez en train d'en faire une vidéo, de prendre des photos d'eux, exactement comme ils sont, et non comme vous souhaiteriez qu'ils soient – vous visez seulement une Pleine Conscience simple et complète à leur sujet. Faites beaucoup de vidéos neutres sur chaque aspect du problème et prenez-le complètement comme objet dans votre conscience.

**Deuxième étape : Faites-lui face.** Une fois que vous avez fait suffisamment de vidéos de l'élément problématique, faites-lui face. Si le symptôme lui-même semble déclenché par une personne particulière, alors localisez-la dans votre esprit et faites-lui face (il peut y avoir plusieurs personnes). Pour vous aider, vous pouvez vous asseoir sur une chaise et placer une autre « chaise vide » en face de vous. Placez le problème dans la chaise vide – que ce soit la personne, le monstre, l'image, l'évènement, ou simplement le symptôme lui-même (dépression, anxiété, peur, envie).

**Troisième étape : Parlez-lui.** Posez-lui de nombreuses questions et écoutez attentivement ce qu'il ou elle a à dire. « Pourquoi es-tu ici ? », « Que veux-tu ? », « Pourquoi est-ce que tu me fais ça ? », « D'où viens-tu », « Depuis combien de temps es-tu là ? », « Quand as-tu commencé ? ». Si le problème n'a pas de réponse à ces questions, demandez-lui de faire une supposition : « Hum, tu dis que tu ne sais pas pourquoi tu es là ? Mais à ton avis, pourquoi es-tu là ? ». Si le problème vous pose une question, répondez et voyez comment l'entité ou la personne problématique réagit ; vous pouvez même lui demander ce qu'il (ou elle ou eux) a pensé de votre réponse. Apprenez à la connaître directement comme une personne vivante, respirant, créative, votre voisine en fait, une personne à qui vous vous adressez à la deuxième personne (Tu). Plus vous pratiquez chacune de ces étapes, et plus il est probable que vous remarquiez déjà une certaine diminution du symptôme lui-même. Et donc finalement :

**Quatrième étape : Soyez-le.** Maintenant, échangez les rôles complètement. Lorsqu'il répond, vous vous asseyez dans sa chaise, et vous devenez vous-même le problème (personne, monstre, perturbation, etc...). Vous vous identifiez avec lui. Dans le dialogue, vous parlez en tant que lui au lieu de lui parler. Et vous parlez à votre soi habituel, assis sur la chaise en face de vous. Ressentez ce que ça fait d'être ce symptôme qui cause intentionnellement des problèmes à une autre personne – celle qui est assise en face de lui. C'est ici que vous devez être le plus observateur et le plus ouvert. Lorsque la personne (votre soi habituel) assis en face de vous (c'est vous qui êtes maintenant le problème) vous demande : « Pourquoi est-ce que tu me fais ça à moi ? », il vous faut parfois vous mettre dans la peau de quelqu'un d'extrêmement bas et avilissant : « Parce que tu es un petit crétin stupide, et que tu mérites de souffrir. » ou « Tu as toujours été une immense déception pour moi parce que tu ne peux rien faire comme il faut. »

Une bonne façon d'explorer ce type de réponses est de demander : « Mais au fait, c'est la voix de qui ? De Maman ? De Papa ? D'un frère ou d'une sœur ? D'un ami d'enfance ? » C'est l'opposé de la projection qui s'appelle « introjection », l'internalisation d'une voix étrangère dans votre mental comme si c'était la vôtre. Dans ces cas-là, vous ne vous réappropriez pas la voix, vous l'éjectez ! Et donc gardez à l'esprit cette possibilité également. La plupart des gens ont des réseaux extensifs d'introjections – des opinions internalisées, des directives, des ordres, ou des pulsions qu'ils tiennent de leurs parents, de leurs premiers professeurs, d'amis proches, ou simplement de la culture au sens large. Ces réseaux internalisés font partie de ce que nous appelons « l'Inconscient imbriqué » et c'est ce qu'ils sont : des opinions et directives internalisées dont nous sommes totalement inconscients, mais qui nous disent avec insistance ce que vous devez penser sur à peu près tout, que ce soit au dehors ou en interne. Une partie importante du travail sur l'ombre consiste à rechercher directement les éléments de ce réseau imbriqué d'introjections puis à les éjecter – à se désidentifier d'eux.

## Être florissant et tenir un journal

Si vous voulez prendre au sérieux le travail sur l'ombre, c'est une bonne idée de tenir un simple journal. Utilisez-le pour garder une trace résumée de vos sessions 3-2-1 ou plutôt faites vos sessions 3-2-1 en prenant des notes (manuscrites ou informatiques) dans votre journal lui-même. Ce que je vais mentionner rapidement ici est très important, et il ne faut pas conclure de la brièveté de la discussion que le sujet n'est pas très significatif, parce que c'est le contraire. Il s'agit de faire ce qu'on appelle « des entrées quotidiennes ». Si vous faites du travail sur l'ombre, ou si vous méditez ou pratiquez la prière contemplative – si vous êtes engagé dans une Pratique de Vie Intégrale – c'est une très bonne idée, chaque matin quand vous vous éveillez et avant de vous lever, de faire un bref processus 3-2-1 sur un élément significatif d'un rêve nocturne, puis de faire une « entrée quotidienne » dans votre journal. Écrivez un texte de trois pages (ni plus, ni moins)<sup>1</sup> sur quelque chose de personnel – cela peut concerner le rêve de la nuit précédente, les événements attendus dans la journée, ce qui vous est arrivé dans le passé, une pensée qui traverse votre esprit, n'importe quel sujet d'actualité pour vous, ou un événement particulièrement marquant ou une prise de conscience dans la méditation d'hier. Si vous n'avez aucune inspiration, alors écrivez sur cela (« Je ne peux trouver la moindre chose à écrire. Pourquoi est-ce que je fais cela de toute façon ? C'est incroyablement ennuyeux. Je ne vois pas à quoi ça sert. Comme on peut être stupide ! Écrire, écrire, écrire, c'est difficile !... ») Il s'agit d'amener la Pleine Conscience – être un Témoin pur, neutre, sans jugement – sur chaque phrase que vous écrivez, transformant cette expression subjective en un clair objet de conscience. Et donc, amenez cette pure conscience de Témoin sur chaque phrase que vous écrivez. Cette entrée de 3 pages devient le lieu où vous faites de la pleine conscience du Témoin une habitude permanente de l'esprit. Ainsi, vous construisez dans votre psyché l'élément essentiel de tout processus développemental : le sujet d'un moment devient l'objet du sujet du moment suivant. La conscience que vous développez lorsque vous faites une entrée quotidienne inscrit dans votre cerveau l'esprit de l'évolution ; la croissance et le développement deviennent une habitude Kosmique, un sillon Kosmique dans votre propre être, non seulement inconsciemment (comme c'est le cas habituel) mais consciemment.

Certaines personnes trouvent que leurs « entrées quotidiennes » commencent à prendre des formes et des directions spécifiques. Certains se trouvent soudain en train d'écrire des pièces de théâtre, des

---

<sup>1</sup> On pourrait préciser que 3 pages d'un livre tel que *La religion de demain* correspondent à au moins 1200 mots (NdT).

romans, ou des scénarios. D'autres se mettent à jeter sur le papier leurs idées sur des questions humaines (par exemple en philosophie, psychologie, ou religion), à commenter les événements du monde, ou commencent à écrire des livres. Tout cela est très bien. Si vous dépassez les trois pages, il vaut mieux cesser d'écrire dans votre journal et commencer un fichier à part – c'est-à-dire vraiment commencer à écrire un scénario ou un commentaire de l'actualité ou un livre sur la philosophie ou la religion. Le seul impératif pour l'entrée quotidienne est que ce soit une production « personnelle », c'est-à-dire simplement quelque chose qui vous vient à l'esprit lorsque vous écrivez trois pages sur n'importe quel sujet. Votre esprit subjectif, vous allez en faire un objet. Cela va vous faire grandir, évoluer – que vous le vouliez ou non ! – parce que c'est l'essence-même, le cœur de la croissance, du développement et de l'évolution.

Si vous faites d'autres pratiques d'Ombre, telles que le processus 3-2-1, vous pouvez les inclure dans votre journal. Vous pouvez même commencer le scénario ou le livre dans votre journal, mais séparez-le clairement de vos entrées quotidiennes de trois pages ; il faut que l'écriture de ces trois pages soit une habitude en elle-même, et il ne faut donc pas la confondre avec d'autres activités. À part cela, vous pouvez inclure tout ce que vous voulez dans votre journal – non seulement les sessions 3-2-1, mais aussi des notes sur votre pratique méditative, sur ce qui se passe pour vous dans le domaine spirituel, sur vos autres pratiques, etc... Si vous faites une Pratique de Vie Intégrale, vous pouvez noter tous vos modules dans votre journal. Si vous suivez un cours sur le net, vous pouvez prendre des notes dans votre journal.

Vous pourriez également vous mettre à la « **psychologie positive** ». C'est un mouvement important qui s'attache non seulement à réparer ce qui ne va pas chez soi, mais aussi à augmenter ce qui va déjà bien. Ne vous contentez pas de réparer ce qui est cassé, mais utilisez, magnifiez ce qui fonctionne bien. (Pour cela, les livres de Martin Seligman, l'inventeur de la psychologie positive, sont un bon début)<sup>1</sup>. Vous pouvez commencer par faire le questionnaire sur les « forces de caractère » que vous trouverez sur le net. Cette partie « s'épanouir » ou « prospérer » est l'aspect positif du Nettoyage, dont l'importance est soulignée par la Théorie Intégrale – tout comme Grandir, S'éveiller et Se manifester. Le travail sur l'ombre constitue l'aspect négatif du Nettoyage, il s'agit de réparer ce qui est cassé. Mais mettre l'accent sur ce qui va bien est également une partie importante de toute approche Intégrale de la vie et de la pratique ; quand nous pratiquons la conscience du Témoin ou la conscience non-duelle sans tête, nous puisons dans ces deux forces (le positif et le négatif) toujours déjà présentes chez chacun.

Deux autres pratiques positives étonnement puissantes, la *gratitude* et le *pardon*, sont extrêmement utiles et je les recommande. Concernant la **gratitude**, réservez régulièrement quelques minutes chaque jour pour noter dans votre journal, ou mentalement, les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant. Une version de cette pratique est l'exercice de psychologie positive « Trois choses positives ». Chaque soir, notez brièvement (dans votre journal ou mentalement) trois choses qui se sont produites dans votre vie et pour lesquelles vous avez de la gratitude, qui vous rendent heureux, ou qui se sont bien passées, en précisant pourquoi. L'évolution a eu tendance à implanter dans le cerveau l'habitude de guetter les dangers et leurs signaux précurseurs plutôt que les choses positives, pour lesquelles nous devrions être reconnaissants, qui rendent nos vies meilleures et plus heureuses. C'est pourquoi il nous faut construire cette habitude supplémentaire pour laquelle l'exercice : « Les trois choses positives » est parfaitement adapté. Si vous en faites une pratique quotidienne, réservez-

---

<sup>1</sup> Seligman, Martin E.P. *S'épanouir : pour un nouvel art du bonheur et du bien-être*. Paris, Belfond, 2012, traduction Brigitte Vadé, préface de Christophe André.



lui seulement un peu de temps chaque jour – cinq à dix minutes seront suffisantes – et écrivez (ou simplement revivez) trois éléments de la journée pour lesquels vous êtes reconnaissant. N'oubliez pas de préciser la raison de l'issue positive de ces éléments. Commencez par faire cela pendant une semaine, mais quoi qu'il arrive, ne manquez pas un jour. Puis observez si vous pouvez dire, après une semaine seulement, que cela a produit un déplacement de vos ressentis vers davantage de bonheur. Des recherches validées attestent que pratiquement toute personne qui réalise cette pratique, se sent notablement plus heureux après seulement une semaine ! Si c'est le cas pour vous, alors cette expérimentation personnelle devrait vous inciter à continuer cette pratique. (Pour l'importance de la gratitude vue sous une perspective spirituelle, je recommande le site web inspiré par le Frère David Steindl-Rast, A Network for Grateful Living ([www.gratefulness.org](http://www.gratefulness.org)) ou n'importe lequel de ses livres.)

Le **pardon** est une attitude recommandée par nombre de Grandes Traditions. La sensation de soi séparé a tendance à se construire à partir d'un petit nombre d'émotions négatives (ou des émotions que nous croyons positives mais qui ont des effets négatifs généraux). Le pardon est un antidote au regret et au ressentiment, et il a des effets puissants pour transcender l'ego. Il accompagne particulièrement bien la gratitude, ces deux pratiques représentant deux polarités complémentaires. Je recommande fortement de les pratiquer ensemble. Le livre extrêmement populaire de leçons spirituelles de développement personnel appelé *Un cours en miracles* est construit entièrement sur la pratique du pardon avec des citations du genre : « Le Pardon est la façon dont je me souviens de mon Soi Supérieur » et « Dieu est l'amour dans lequel je pardonne ». Si vous entreprenez une pratique du pardon, à nouveau, lui consacrer à peine quelques minutes chaque jour est parfait pour commencer à établir une nouvelle habitude de l'esprit. Essayez « Une chose par jour » : chaque soir, pendant quelques minutes – cinq minutes est parfait -, vous prenez l'évènement qui vous a le plus irrité dans la journée, et vous vous attachez à pardonner à la personne qui en est le plus responsable – à l'autre ou peut-être à vous-même. Au moins au début, vous pouvez aussi passer quelques minutes avec « Une chose du passé » : commencez une liste (à garder dans votre journal) de toutes les choses et personnes (et institutions) pour lesquelles vous avez de la colère, que vous blâmez, ou que vous regrettez profondément de connaître à cause d'un tort qu'elles vous ont causé, ou que vous les suspectez de vous avoir causé). Pour certains, comme par exemple vos parents, ce sera probablement une liste de faits pour lesquels vous avez du ressentiment. Pour chaque cas de votre liste, essayez authentiquement de pardonner à cette personne (ou à vous-même), jusqu'à ce que cela « prenne ». Vous saurez que ça marche quand l'une ou l'autre des citations d'*Un cours en miracles* se présentera, et lorsque vous ressentirez soit la présence de l'Amour de l'Esprit, soit un contact plus direct avec votre propre Soi Supérieur (tel que vous le concevez). Chaque fois que vous pardonnez authentiquement à quelqu'un dont vous pensez qu'il ou elle vous a fait du tort (y compris vous-même), vous allez sentir que la sensation du soi séparé se détend de plus en plus, et s'auto-libère dans le vaste Tout Espace, dans sa véritable Nature.<sup>1</sup>

Tenir un journal sera particulièrement utile pour vous aider à définir avec précision où vous en êtes dans les processus de Croissance, d'Éveil et de Nettoyage (et de Manifestation, si vous voulez noter cela aussi). Par exemple, dans vos « Entrées quotidiennes », vous allez commencer à voir des signes indiquant à quel stade de vos « cartes cachées », à quelle altitude développementale particulière vous en êtes actuellement. Vos « entrées » vont incarner un jeu particulier de croyances, de valeurs, de raison d'être, et de traits de personnalité, largement déterminés par la « carte cachée » de votre stade

---

<sup>1</sup> Vous pouvez aussi vous intéresser au « don du pardon » diffusé par Olivier Clerc, le traducteur des Accords toltèques : il propose une pratique de groupe très puissante où au lieu de pardonner, on demande soi-même pardon aux autres participants (NdT).

de structure actuel. Tandis que vous continuez à en apprendre davantage sur les stades et leurs Points de Vue, vous deviendrez capable de déterminer où vous en êtes exactement dans le spectre global. Il est prouvé que les individus qui apprennent les bases d'une carte développementale finissent par progresser à travers les stades à une vitesse plus rapide (cela est mesurable) : donc le simple fait d'apprendre le modèle Intégral et de l'appliquer à l'analyse de vos écrits va accélérer votre croissance (ce qui veut dire que le cadre Intégral AQAL est effectivement « psycho-actif »). En plus, avec chaque « Entrée », vous rendez un sujet objet, votre journal est donc la base d'une croissance accélérée. Bienvenue dans un lendemain plus profond, plus élevé, et plus large et dans un présent qui est davantage Présence.

## Encore plus sur le matériel d'ombre

A force de pratiquer par exemple le processus 3-2-1, il se peut que vous découvriez que la cause d'un de vos « problèmes névrotiques » est que vous avez vraiment fait *quelque chose de mal*. « Je te fais du mal parce que tu as mal traité ta mère la dernière fois que tu es allé la voir » ou « à cause de la façon dont tu as traité ton meilleur ami quand il était à l'hôpital. » Il faut bien savoir que dans de nombreux cas et peut-être même toujours, vous partez d'une accusation montée de toutes pièces, liée à un événement interprété par une fantaisie infantile : « Parce que tu avais l'air stupide lorsque tu avais cet appareil dentaire pendant 3 ans. Quel idiot tu étais ! Et tu l'es toujours ! » Rappelez-vous ce point important : c'est de *vous-même* que viennent ces idées, impulsions et jugements. Peut-être qu'à l'origine, ils sont de vos parents, d'un ami d'enfance ou d'un professeur, mais vous les avez internalisés (introjectés) et vous en avez fait une partie de votre propre soi. Et si vous n'êtes pas à blâmer pour l'impulsion de départ, vous l'êtes pour continuer à vous laisser agir par elle. Quelque part pendant l'étape 3 (ou 4 !) du processus 3-2-1, vous allez tomber sur la raison majeure qui vous a fait initialement vous désapproprier la qualité, la caractéristique, la pulsion, l'impulsion, le fantasme, vous allez savoir pourquoi vous êtes défensif à son sujet. Que la cause soit un jeune-vous-qui-ne-savait pas, ou quelqu'un dans votre monde, qui avait de l'autorité sur vous et dont vous avez introjecté la voix, dans tous les cas, devenez complètement conscient de cette voix réprimée et – en ce qui concerne les fausses accusations – éjectez-les, poussez-les dehors, débarrassez-vous d'elles. Ces voix vous maintiennent fixé à une image fausse de vous-même, et cela diminue la probabilité d'émergence d'une image authentique de vous (de votre soi conventionnel exact à partir duquel votre Vrai Soi ou Témoin peut voir le monde avec le minimum de distorsion, et avec lequel il peut communiquer avec le monde sans bruit de fond dysfonctionnel).

Et lorsque vous découvrez la cause de cette répression particulière, la réponse fondamentale est la même, dans presque tous les cas : il faut que vous vous pardonniez pour ce que vous êtes, pour ce que vous avez fait et pensé, pour ce qu'on vous a dit que vous êtes ou que vous avez fait, ou pour ce que vous avez fantasmé faire. Une autre raison pour pratiquer le *pardon* quotidiennement est que c'est la clé fondamentale pour mettre fin à la pulsion répressive, défensive, niante, qui vous parasite. Si vous avez projeté une qualité positive, pardonnez-vous de n'avoir pas vécu à sa hauteur, puis donnez-vous la permission d'entrer dans votre *propre grandeur*, au lieu de la projeter seulement sur les autres (vous pouvez utiliser des affirmations : je mérite complètement cette *grandeur* ; je me donne la permission de vivre ma grandeur !). Nous vivons dans une culture où « être spécial » et « grandeur » sont omniprésents. Chacun est supposé saluer à quel point il est spécial ; mais peu de gens le font honnêtement – il y a plein de fausses proclamations de grandeur, mais très peu de reconnaissance honnête du caractère éminemment spécial d'être un être humain avec une perspective

irréductiblement unique. Maslow appelait la peur de notre propre grandeur le « complexe de Jonas » et nombre d'entre nous en souffrent à un certain degré ; et donc donnez-vous la permission de découvrir, de vous réapproprier, d'habiter votre grandeur authentique ! Si vous projetez une qualité authentiquement négative, pardonnez-vous son existence et promettez-vous de travailler à la nettoyer, quelle qu'elle soit. De nombreux symptômes sont dus à une enfance injuste, ou à des éléments injustes fantasmés ; pardonnez aux autres personnes impliquées, et pardonnez-vous d'y avoir cru.

Occasionnellement, comme nous l'avons déjà mentionné, les symptômes sont dus à une conscience réelle cherchant à attirer notre attention sur une action réelle non éthique que vous avez faite, qui n'est pas une accusation montée de toutes pièces, mais un acte vraiment immoral. Dans ce cas, il vous faut en assumer vraiment la responsabilité, vous pardonner pour l'écart de conduite, et travailler à changer l'aspect de vous-même impliqué dans cet acte. *Vos symptômes d'ombre ne vont pas fondamentalement disparaître tant que vous ne supprimez pas l'élément non éthique en vous-même.* Supprimez-le puis pardonnez-vous.

Remarquez que dans notre société où il ne faut blâmer personne, il est commun de supposer que tout problème que vous avez n'est pas de votre faute et que c'est à cause de quelqu'un d'autre : de vos parents, de votre groupe de pairs, de votre partenaire, de vos enfants, du travail, de la société elle-même. Nous vivons dans une mentalité de « victime » et dans une culture où être victime est chic, une culture qui enseigne l'irresponsabilité morale et éthique à chaque instant. On invoque les traditions orientales pour s'autoriser à « vivre seulement dans l'instant présent » afin d'éviter les obligations éthiques, les devoirs. Mais cela est toujours une mauvaise lecture de ces traditions. Le Bouddhisme, par exemple, résume tout son enseignement en trois composantes : *shila*, *dhyana* et *prajna*. Le premier élément fondateur est *shila*, ce qui signifie « éthique ». *Dhyana* signifie méditation (c'est un terme sanscrit qui, traduit en chinois est *channa*, lequel traduit en japonais devient *zenna*, ou Zen). Le troisième est *prajna*, la conscience Éveillée de l'Illumination, le but de toute la séquence. Mais la séquence ne peut même pas commencer sans *shila*, sans éthique, sans obligations normatives. S'il n'y a pas d'éthique, il n'y a pas de conscience Éveillée, pas d'Illumination. Le problème avec notre « culture thérapeutique » ce n'est pas qu'elle manque d'une conscience de l'ombre (au contraire, cette conscience est omniprésente : personne n'est à blâmer parce que c'est son ombre qui l'a incité à cela !). Mais il faut avoir une interprétation objective, au lieu de l'exagération qui voit toutes mes mauvaises actions comme le résultat de quelque chose que Maman m'a fait, ou que l'école m'a fait, ou que la société m'a fait, mais pas quelque chose que je me suis fait à moi-même. Même si je ne suis pas à blâmer, même si je ne suis pas responsable du matériel introjecté originel devenu l'ombre conduisant à l'acte immoral, je suis responsable de la façon dont je continue à gérer cela *maintenant* – et pour commencer il me faut assumer la responsabilité de cet acte (et *après seulement*, me pardonner).

Et donc, bien que l'ombre et le matériel d'ombre soient souvent créés par des forces sur lesquelles vous n'aviez pas de contrôle, le fait de vous désapproprier ou de refouler le matériel d'ombre est un mensonge que vous vous faites à propos de votre constitution – l'ombre est le nœud du mensonge. Vous savez que quelqu'un a une grande quantité de ce mauvais matériel, mais comme cela ne peut être vous (le mensonge), cela doit être quelqu'un d'autre – n'importe qui – et soudain le monde est plein de vilains méchants d'ombre, dont la plupart, pour quelque raison étrange, dirigent leur hostilité contre vous (simplement parce que c'est à vous que l'ombre appartient). Ainsi, lorsque vous abordez ces sujets, un bouquet délicat « d'amour fort » pour vous-même est nécessaire – soyez fort, soyez responsable, arrêtez de blâmer les autres pour vos maux (et pardonnez-leur s'ils y sont vraiment pour

quelque chose), réappropriiez-vous votre ombre, et guéri et complet, réjouissez-vous dans la félicité et l'exaltation d'un soi authentique ! La formule est simple : faux soi + ombre = soi authentique. Votre « soi complet » est votre Soi Véritable (ou Témoin) plus votre soi fini, relatif, conventionnel, et ce soi fini peut être soit faussé (inexact) soit authentique (exact). Le choix vous appartient...

## Le processus 3-2-1-0 ou transmutation spirituelle

Il existe une extension du processus 3-2-1 que nous appelons « processus 3-2-1-0 ». Il implique une pratique supplémentaire connue sous le nom de « transmutation des émotions ». Nous avons vu que la vision Tantrique de non-dualité est particulièrement puissante et ne renie pas les émotions négatives ni ne cherche à les transformer graduellement : elle entre directement dans l'émotion avec une conscience non duelle, ce qui presque instantanément transmute cette émotion dans la sagesse transcendante correspondante (la colère, par exemple, ressort comme *la clarté brillante* de la Conscience non duelle).

Pour que ce processus fonctionne correctement, il faut que l'émotion originale soit une émotion authentique – c'est-à-dire que l'émotion négative sur laquelle on travaille soit réellement la vraie émotion, et non pas une forme déplacée, réprimée, déniée ou distordue d'ombre négative. Car c'est exactement ce que font la répression, la dissociation et la désappropriation, elles altèrent fondamentalement une émotion négative en une forme fausse et déroutante. Ainsi, dans notre exemple de colère réprimée apparaissant en rêve comme un monstre, le monstre génère une émotion de peur, et non pas de colère. Et il n'est pas évident du tout que la peur soit le résultat d'une colère projetée, c'est pourquoi elle apparaît comme si elle était une peur réelle, authentique. Quand je vois le monstre me poursuivre, je ressens de la *peur*, pas de la colère ! C'est pourquoi, si l'on travaille à transmuter les émotions, on va travailler sur la peur, c'est compréhensible, et on amènera la conscience non duelle à examiner la peur. Mais la peur est une émotion inauthentique dans ce cas : elle n'est pas réelle, ce n'est pas l'émotion effective qui a été créée à l'origine (c'était plutôt la colère), c'est pourquoi transmuter cette émotion inauthentique va créer uniquement une sagesse inauthentique, une sagesse qui ne sera pas générée par l'énergie réelle de l'émotion d'origine, ce sera une sagesse distordue basée sur une émotion distordue, et une énergie distordue. Cela peut faire des dégâts au lieu d'être libérateur, parce qu'une fausse émotion est élaborée et pulvérisée dans des proportions transcendantales.

Mais si on commence par faire un processus 3-2-1 sur la peur, on va rapidement retomber sur sa forme originale authentique : la colère. Et *ensuite* la transmutation des émotions, réalisée sur cette colère authentique, va induire une sagesse authentique et transcendante (une clarté brillante). Nous appelons cela « 3-2-1-0 » parce que, grâce à la Conscience non duelle, la dualité sujet-objet est dépassée (du moins temporairement), et ainsi la « 1<sup>ère</sup> » personne est transcendée en « aucune personne » ou « aucun sujet », « aucune dualité sujet-objet » ou « 0 personne ». (Si cette pratique vous attire, *Pratique de Vie Intégrale* comporte un chapitre sur le processus 3-2-1 et sur la transmutation des émotions<sup>1</sup>. Il existe aussi de nombreux livres à consulter sur la pratique du Bouddhisme Tibétain de transmutation émotionnelle - simplement faites attention à avoir fait au préalable un processus 3-2-1 ou une pratique similaire pour être sûr que vous travaillez avec l'émotion négative d'origine et non pas avec une émotion inauthentique résultant d'une projection.)

---

<sup>1</sup> Dans le chapitre Le Module Ombre (NdT).

La plupart des méditants trouvent ce processus facile et agréable. Il peut être réalisé en quelques minutes chaque matin, avec l'élément le plus attirant ou dérangeant du rêve de la nuit, ou en quelques minutes avant de dormir, sur la personne la plus admirable ou la plus irritante de la journée (les deux sessions peuvent être incluses dans votre journal). C'était donc un court exemple de travail sur l'ombre, et ce processus 3-2-1 ou 3-2-1-0 est souvent suffisant pour traiter beaucoup de matériel d'ombre. (S'il faut davantage de travail, vous pouvez consulter un thérapeute professionnel ou des livres de développement personnel). Remarquez aussi que si vous faites une version du processus 3-2-1-0, alors la dernière étape (le retour à la Conscience non duelle originelle) peut vous amener directement à enchaîner par votre pratique méditative. De même, si quelqu'un fait un processus 3-2-1-0 pendant la méditation, l'atteinte du « 0 » va le faire revenir à la pure Conscience non duelle elle-même, ce qui est très intéressant dans presque toutes les formes de pratiques méditatives.

Faire un processus 3-2-1-0 avec méditation permet une « double relaxation » : la première détente survient quand une émotion intense positive ou négative revient à sa forme originelle : on se libère de l'intensité d'un sentiment dissocié ou projeté (anxiété, peur, dépression, obsession, etc...) et on atteint un état plus paisible. La seconde détente arrive lorsqu'on médite sur la contraction du soi elle-même pour revenir à une Conscience non duelle pure, ouverte ; c'est la seconde relaxation et la plus profonde, dans l'ouverture spacieuse de l'Esprit Miroir. Quel que soit le type de contraction qui survient – la contraction d'une émotion fausse, inauthentique (qui peut être supprimée par quelques minutes de processus 3-2-1 pendant la méditation) ou la contraction du soi lui-même (guérie par la conscience méditative non duelle, ou un processus 3-2-1-0) – on retourne à l'état ouvert, transparent, clair, vide, profond et spacieux de l'Esprit de Bouddha.

Des éléments d'ombre peuvent être générés à partir de n'importe quelle Vision (pour les stades de structure) ou Point de vue (pour les états). Même si votre développement dans les stades de structure est sain par ailleurs, et si votre développement dans les états méditatifs est un succès, une malformation d'ombre peut effacer complètement le travail accompli. Nous savons à partir de longues et amères expériences sur la méditation depuis son introduction aux USA dans les années 1980, que la méditation et le travail spirituel en général ne guérissent pas les questions d'ombre mais qu'ils les enflamment souvent. Nous connaissons tous des professeurs de méditation qui sont des enseignants magnifiques sur les états, mais qui sont des fous névrosés du point de vue de leur ombre, pour le dire aussi poliment que possible. Ne soyez pas une victime de votre ombre, mais incluez plutôt un peu de travail sur l'ombre dans votre méditation.

Rappelez-vous que même si le soi relatif, fini, conventionnel n'est pas le Soi ultime fini réel, il est le véhicule *à travers lequel* ce dernier et sa Vacuité communiquent avec le monde conventionnel. Et si vous avez un Véritable Soi essayant de s'exprimer à travers un faux soi limité plutôt qu'un soi limité authentique, vous n'aurez pas l'air très illuminé. Au mieux, vous serez un fou illuminé. Travaillez à convertir vos faux sois en sois authentiques, comme une façon d'honorer votre Soi le plus élevé et votre véritable Essence.